





# キューピット食堂朝食週間献立カレンダー

日付 曜日	3月26日 (火)	3月27日 (水)	3月28日 (木)	3月29日 (金)
朝食	香味しゅうまい 人参しりしり ゆずなめこ春雨	オムレツ 牛肉入りれんこん ほうれん草のだし和え～金山寺みそ添え～	ソーセージステーキ ふきの煮物 ごま納豆	枝豆のふわふわ豆腐 きんぴらごぼう おくらとひじきの和え物
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 146Kcal/4.0g/6.7g/17.3g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 117Kcal/6.0g/4.1g/14.5g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 138Kcal/8.9g/7.9g/8.0g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 104Kcal/3.1g/5.0g/12.9g/1.5g
				

日付 曜日	3月30日 (土)	3月31日 (日)	4月1日 (月)
朝食	ミニハンバーグ カリフラワーおかか和え 味付湯葉	アジ西京焼き ほうれん草ツナ煮 うの花サラダ	さつま揚げ オクラの長芋和え うぐいす豆
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 87Kcal/6.6g/3.4g/8.6g/0.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 117Kcal/5.7g/6.1g/10.0g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 177Kcal/7.3g/4.6g/26.8g/1.1g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

# キューピット食堂昼食週間献立カレンダー

日付 曜日	3月26日 (火)	3月27日 (水)	3月28日 (木)	3月29日 (金)
昼食	さわらハーブ衣焼き かぼちゃのクリーミー仕立て 根菜和風サラダ	ミニ山菜五目ご飯 まろやかカレーうどん 大根と鶏肉の和風あんかけ フルーツ(ネーブル)	鶏の唐揚げ 青菜と竹輪の煮浸し 冷奴又は温奴	豚肉と野菜の炒め物 大豆五目煮 切干大根としば漬和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 286Kcal/10.6g/15.9g/24.1g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 277Kcal/8.1g/7.0g/46.9g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 209Kcal/18.1g/7.4g/18.0g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 245Kcal/10.8g/17.0g/15.8g/2.1g
				

日付 曜日	3月30日 (土)	3月31日 (日)	4月1日 (月)
昼食	サバ味噌煮 鶏肉と若布の煮浸し 菜の花のお浸し	焼肉ピラフ いんげんと木耳の炒め煮 フルーツ(洋なし缶)	鱈の衣揚げ～甘酢あん～ エビ団子と高野豆腐の煮物 チンゲン菜のピーナッツ和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 228Kcal/13.3g/14.4g/12.1g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 177Kcal/6.2g/7.0g/21.6g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 217Kcal/16.6g/5.8g/23.4g/2.5g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

# キューピット食堂夕食週間献立カレンダー

日付 曜日	3月26日 (火)	3月27日 (水)	3月28日 (木)	3月29日 (金)
夕食	五穀ご飯 たまねぎと豚肉の甘辛煮 野菜入り炒り豆腐 菜の花ピーナッツ和え	黄金カレイ煮付け 三角信田煮 小松菜のしらす和え	肉みそ丼 コールスローサラダ いちごジャムヨーグルト	白身魚南蛮漬け ペンネのナポリタン風 いんげんのかにかま和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	247Kcal/9.9g/14.3g/19.5g/1.7g	156Kcal/16.1g/5.4g/11.3g/1.5g	297Kcal/9.6g/18.1g/23.8g/1.5g	230Kcal/11.1g/9.8g/23.5g/1.7g

日付 曜日	3月30日 (土)	3月31日 (日)	4月1日 (月)
夕食	鶏と大根の煮物 野菜コロッケ れんこんマリネ	イワシ梅醤油煮 肉団子のチーズカレー煮 ぜんまいともやしのナムル	肉じゃが チキンピカタ きゅうりの香味がけ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	347Kcal/15.9g/19.6g/25.6g/2.3g	201Kcal/13.7g/9.0g/16.0g/2.4g	243Kcal/9.8g/12.8g/22.1g/1.8g



※お米の栄養価は含まれておりません